عدة أسباب تجعلنا نستيقظ مع صداع في الصباح

كما يعلم الكثيرون، يمكن أن يسبب الصداع ألما خفيفا أو حادا أو نابضا ويمكن أن يكون منهكا في بعض الأحيان.

ويعاني بعض الأشخاص من الصداع لفترة وجيزة، لمدة ساعة أو أقل، أو لفترة طويلة تصل إلى بضعة أيام.

وتشمل أنواع الصداع المرتبطة أحيانا بالصداع الصباحي، الصداع النصفي والصداع العنقودي والصداع التنومي والصداع الناتج عن التوتر والصداع النصفي الانتيابي والصداع الناجم عن الإفراط في استخدام الأدوية.

وفي ما يلي ستة أسباب مختلفة تجعل رأسك يؤلمك عند الاستيقاظ في الصباح:

-قلة النوم أثناء الليل:

سواء كنت تعاني من الأرق أو قضيت ليلة واحدة من النوم المتقطع، فإن هذا يمكن أن يساهم في حدوث صداع مقزز.

ووجد العلماء صلة واضحة بين قلة النوم والصداع النصفي وصداع التوتر.

ويبدو أن قلة النوم تخفض من عتبة الألم في الجسم، ما يجعلها أكثر عرضة للإصابة بالصداع.

ووجدت دراسة أجريت عام 2015 أن الذين يعانون من الأرق ومشاكل النوم الأخرى يبدو أنهم أكثر حساسية للألم من أولئك الذين لا يعانون من هذه المشكلات.

-الشخير أو توقف التنفس أثناء النوم"

الشخير مزعج في جميع الحالات، سواء كنت تستيقظ بأصواتك الخاصة، أو تستيقظ بسبب صوت شخير شريكك، قد يكون من الصعب الحصول على الراحة وقسط كاف من النوم.

وقد يكون النوم المتقطع الناجم عن الشخير أو انقطاع النفس أثناء النوم مصدرا للصداع في الصباح الباكر.

كما يمكن أن يكون الشخير حالة في حد ذاته أو أحد أعراض انقطاع النفس النومي، ما يتسبب في توقف الأفراد عن التنفس في بعض الأحيان طوال الليل.

وبشكل عام، يستمر الصداع المصاحب لانقطاع التنفس أثناء النوم لمدة تقل عن 30 دقيقة.

ويمكنك علاج انقطاع النفس النومي باستخدام معدات خاصة، مثل جهاز ضغط مجرى الهواء الإيجابي المستمر.

-الجفاف:

إذا كنت لا تشرب كمية كافية من الماء خلال النهار، فقد تجد أنك تستيقظ مصابا بالصداع.

وصداع الجفاف هو صداع ثانوي ينتج عن عدم وجود سوائل كافية في الجسم.

ويمكن أن يكون صداع الجفاف خفيفا نسبيا أو شديدا مثل الصداع النصفي ويحتاج الجسم إلى التوازن المناسب للسوائل والكهارل ليعمل بشكل صحيح.

ويفقد الجسم الماء كل يوم من خلال الأنشطة اليومية، مثل التعرق والتبول، وأحيانا يفقد الجسم الماء أسرع مما يمكن تعويضه.

وعندما تعاني أجسامنا من الجفاف، يمكن أن يتقلص الدماغ مؤقتا أو وينقبض بسبب فقدان السوائل. وهذه الآلية تجعل الدماغ يبتعد عن الجمجمة، ما يسبب الألم ويؤدي إلى صداع الجفاف.

وبمجرد إعادة الترطيب، ينتفخ الدماغ ويعود إلى حالته الطبيعية، ما يخفف من الصداع.

-الأدوية أو تعاطي الكحول:

يعرف معظم الناس الشعور المألوف للاستيقاظ برأس ثقيل في الصباح بعد تناول الكثير من المشروبات الكحولية.

ويمكن أن يؤدي تناول الكحوليات بكثرة إلى نوم متقطع وصداع في الصباح الباكر، وهو أحد الأعراض الرئيسية لمخلفات الكحول السيئة.

ويمكن أن تتداخل الأدوية أيضا مع أنماط النوم المعتادة، ما يؤدي إلى اضطراب النوم.

ويجب عليك التحدث إلى طبيبك إذا كنت تشك في أن الأدوية التي تتناولها تسبب الصداع في الصباح الباكر وتجنب الإفراط في استهلاك الكحول لمنع حدوث صداع الكحول.

-طحن الأسنان:

كثير من الناس يطحنون أسنانهم أثناء النوم دون أن يعرفوا، وهذا ما يعرف باسم صرير الأسنان أثناء النوم.

ويمكن أن يتسبب ذلك في إصابة الأفراد بالصداع عند الاستيقاظ في الصباح، وهو صداع خفيف بشكل عام ويمكن الشعور به بالقرب من الصدغين.

ويرتبط صرير الأسنان أيضا بحالات النوم الأخرى مثل انقطاع النفس أثناء النوم، وقد يتسبب في تلف الأسنان وألم الفك.

وقد يشمل العلاج استخدام واق للفم أو تقنيات لتقليل التوتر أو تغييرات في السلوك.

-الاكتئاب أو القلق:

غالبا ما تكون صحتنا العقلية مرتبطة بأمراض جسدية مثل الصداع والصداع النصفي.

وذكرت إحدى الدراسات في مجلة الجمعية الطبية الأمريكية أن أهم عوامل الصداع الصباحي المزمن هي القلق والاكتئاب.

ويمكن أن تؤدي حالات الصحة العقلية أيضا إلى الأرق، ما يزيد من خطر الإصابة بالصداع الصباحي.

وإذا كنت تشك في احتمال إصابتك بحالة صحية عقلية، فيجب عليك التحدث إلى طبيبك.

وغالبا ما يمكن إدارة هذه الحالات من خلال العلاج بالكلام أو الأدوية أو مجموعة من العلاجات.

المصدر: ديلي ستار